

# CONGRESO IBEROAMERICANO DE NUTRICIÓN

## ¿Nutrición basada en la evidencia o en la evidencia?



ACADEMIA  
ESPAÑOLA DE  
NUTRICIÓN  
Y DIETÉTICA



[www.renhyd.org](http://www.renhyd.org)



4 de JULIO de 2019

## Mesa de Evidencias: Tratamiento dietético en la obesidad

### PONENCIA 4

#### Intervención y planificación en la obesidad en la consulta: prácticas basadas en la evidencia

Antonio Jesús Sánchez-Oliver<sup>1,2,3,\*</sup>

<sup>1</sup>Área de Motricidad Humana y Rendimiento Deportivo, Universidad de Sevilla, Sevilla, España. <sup>2</sup>Facultad del Deporte, Universidad Pablo Olavide, Sevilla, España. <sup>3</sup>Clínica interdisciplinar Muvhit, Sevilla, España.

\*[asanchez38@us.es](mailto:asanchez38@us.es)

La obesidad es una de las mayores problemáticas a la que se enfrenta la sociedad en el siglo XXI. Es tal su prevalencia que en el año 2004 se empieza a considerar como una "pandemia del siglo XXI", acuñándose el término "globesidad" en el año 2010 ante la alarmante realidad que arrojan los datos y que no apuntan hacia una mejora de la situación a corto plazo (1,2).

Recientemente, Pasca y Montero han ido más allá y definen la obesidad como una enfermedad sistémica, multiorgánica, metabólica e inflamatoria crónica, multideterminada por la interrelación entre lo genómico y lo ambiental, fenotípicamente expresada por un exceso de grasa corporal (en relación con la suficiencia del organismo para alojarla), que conlleva un mayor riesgo de morbilidad. Tal definición

apunta más a una consideración clínica que anatómica, sin dejar de tener en cuenta los indicadores antropométricos de riesgo (3).

Por tanto, antes de realizar cualquier intervención o planificación de un paciente con obesidad, hemos de entender ésta como una enfermedad crónica, multifactorial y multicausal que se corresponde con una alteración de la correcta función del tejido adiposo, tanto de forma cuantitativa como cualitativa, en su capacidad para almacenar grasa que conlleva una situación de inflamación del mismo (lipoinflamación) íntimamente vinculada con desórdenes metabólicos que se asocian estrechamente con el síndrome metabólico (4,5), siendo la resistencia a la insulina sistémica concomitantemente a la inflamación del tejido adiposo, sin

que exista una línea divisoria clara entre ambos fenómenos, el vínculo entre la obesidad y las perturbaciones metabólicas que la acompañan (6,7).

El objetivo de la presente revisión es realizar una propuesta actualizada y sencilla de la valoración de la condición física en la obesidad en sus aspectos más condicionantes, para ayudar de este modo, a un mejor abordaje por los diferentes profesionales que trabajan a diario con esta problemática.

La valoración se presenta como el primer eslabón de la larga cadena en la búsqueda del tratamiento y la intervención apropiada del paciente con obesidad. Realizar una correcta evaluación y valoración de las personas con obesidad va a permitir planificar e intervenir de una forma mejor en pro de la salud de la persona con obesidad. Para ello se recomienda mejorar y homogeneizar los criterios de diagnóstico, las medidas de resultados y los criterios de derivación (8).

Establecer herramientas oportunas que sirvan al profesional en la correcta planificación e intervención del paciente con obesidad es necesario si queremos realizar un abordaje con un mayor porcentaje de éxito, y sobre todo que tenga en cuenta al individuo y su problemática característica (3,8). Existen diferentes propuestas encontradas en el abordaje dietético nutricional de la obesidad. Entre ellas se encuentran: (i) las que destacan o disminuyen un macronutriente sobre otro/s; (ii) las que varían el horario de las comidas diarias; (iii) las que modifican el número de comidas diarias; (iv) las basadas en el déficit calórico diario o modificaciones de éste; (v) las que centran el protagonismo en los alimentos de consumo o restricción; (vi) las basadas en un patrón alimentario definido; (vii) las centradas en suplementos nutricionales determinados; (viii) las basadas en sustitutos de comidas; (ix) las que se fundamentan en métodos por intercambio de alimentos o (x) aquellas que se centran en aspectos educativos como parte principal de la intervención. Sea como sea, cada vez existen más alternativas en el abordaje dietético-nutricional del obeso, pero ¿están éstas basadas en la evidencia? ¿sabríamos discriminar cuál está o no respaldada por el método científico? ¿todas son útiles y/o buscan la mejora de la obesidad? Es importante esclarecer estos aspectos para ayudar a que los diferentes profesionales sepan diferenciar aquellas que estén fundamentadas en la evidencia y, de este modo, puedan usarlas según convenga en los diferentes casos de obesidad que se presenten.

Cabe destacar que, indistintamente del tratamiento nutricional a usar, se recomienda implementar programas interdisciplinarios en los que el abordaje vaya más allá de un solo factor implicado, incluyendo aspectos conductuales, individuales y contextuales. Asimismo, es importante destacar que la falta de adherencia es uno de los motivos de fracaso de las intervenciones, y que por ello es fundamental tenerla en cuenta a la hora de afrontar cualquier tratamiento en la obesidad (3,8,9).

## conflicto de intereses

El autor expresa que no hay conflictos de interés al redactar el manuscrito.

## referencias

- (1) Ahmad, S. I., & Imam, S. K. (Eds.). (2015). Obesity: a practical guide. Springer.
- (2) World Health Organization. Obesity and overweight. World Health Organization; 2015. Available from: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.
- (3) Suárez-Carmona W, Sánchez-Oliver AJ, González-Jurado JA. Fisiopatología de la obesidad: Perspectiva actual. Revista chilena de nutrición. 2017; 44(3), 226-33.
- (4) Virtue S, Vidal-Puig A. It's not how fat you are, it's what you do with it that counts. PLoS biology. 2008; 6(9): e237.
- (5) Grundy SM. Overnutrition, ectopic lipid and the metabolic syndrome. Journal of investigative medicine. 2016; 64(6): 1082-86.
- (6) Gallagher EJ, LeRoith D, Karnieli E. Insulin resistance in obesity as the underlying cause for the metabolic syndrome. Mount Sinai Journal of Medicine: A Journal of Translational and Personalized Medicine. 2010; 77(5): 511-23.
- (7) Lumeng CN, Saltiel A R. Inflammatory links between obesity and metabolic disease. The Journal of clinical investigation. 2011; 121(6): 2111-7.
- (8) Suarez-Carmona W, Sanchez-Oliver A. Valoración de la condición física en la obesidad. Educación Física y Deportes. Revista Digital. 2017; 22(231).
- (9) Suárez Carmona W, Carrillo Alvarez E, Sánchez Oliver AJ. Obesity as a Complex Chronic Disease. Current Research in Diabetes & Obesity Journal. 2018; 7(1).

CONGRESO  
IBEROAMERICANO  
DE NUTRICIÓN

3-5 Julio  
Pamplona  
2019